

ぶかぶか しんぶん

2025年
6月号
No.178

梅雨が近付いていますね。

お元気ですか？

ぶかぶかしんぶんを

お届けします。



杏仁豆腐

コーヒゼリー

おいさまの
台所

あじさい型抜き
クッキー

100円

新作米粉シフォン
マール
ミックスベリー

いちご
ブルーベリー
ラズベリー
クランベリーの
4種のベリー入り!
あまずばくておいしい
ですよ♪

おかし工房
にじいろ

6月のおすすめ

あざみ野
フェローマルシェ

6/7(土) 10:30~14:30

@アートフォーラムあざみ野
1F エントランスロビー

パン、お年当、お菓子、アート作品を販売します!

☂ 6月7日は
☂ 次の土曜

土曜営業日です。
営業日は 7月12日です。

たっぷり
野菜キッシュ

280円

夏野菜の旬が
始まる季節です。
10種類の
おいしい野菜と
豆乳で仕上げた
キッシュをどうぞ
召し上がれ!

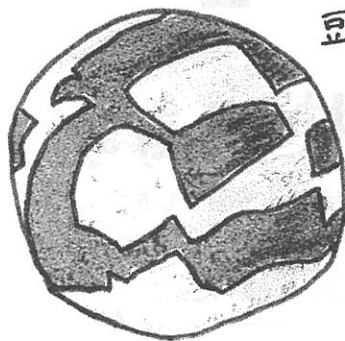
あじさい
メロンパン

250円

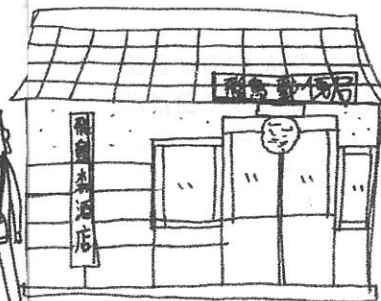
紫いもパウダーと
かぼちゃパウダーを
使用し、あじさい色に
仕上げました。

アート屋わんど
6月のワークショップは
お休みさせて
いただきます。

ベリカリ
ぶかぶか



奈良旅行に 行ってきました! その2



飛鳥北簡易郵便局

里ぶら・歴史ウォーク

地元のガイドさんと一緒に飛鳥地域を散策しました。およそ1400年前の飛鳥時代に都が置かれたこの地域は、昔からの景観がそのまま残された、のどかな町並みでした。



おみくじで
小吉を
引きました。

日本で初めての仏像
飛鳥寺の大仏

蘇我入鹿
事件の話

がやらの
話を聞きました。

飛鳥寺の
仏像様は、やさしい
お顔をされていました。

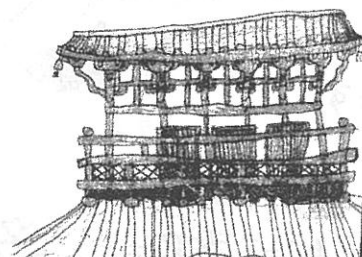
4/18 Fri. ふかふか旅行2日目

国営平城宮跡 歴史公園

奈良時代の都 平城京の官公庁が集まった中心地、「平城宮」の跡地へ行きました。ここではガイドさんが案内してくださり、朱雀門、遣唐使船、資料館などを見てまわりました。



階段が高くてきつかったけど
すんとか上がれました。



ガイドさんと一緒に
歩いてお話を聞きました。

特急の「あをによし」
が見えました!



お昼ごはん 柿の葉寿司

2日目のお昼は柿の葉寿司の御膳でした。
鯖の押し寿司が柿の葉に包まれていました。

お刺身、天ぷらなどいろいろ入っていました!

2日目の宿 グランドメルキュール奈良橿原

2日目のホテルでは、夜はターンテーブルのコース料理、朝はビュッフェで食事でした。温泉やサウナもあり、旅の疲れを癒やしてくれました。

温泉気持ちよかったです!

ホテルの名物
デザート「メロンゼリー」が
白玉焼きたてでかわいかった!

夕食がとても
おいしかったです!



かんむりを
かぶって写真を撮
撮ってもらいました。

はにわの馬や犬が
見れてよかったです。

橿原考古学研究所 4/19 Sat. 附属博物館 ふかふか旅行3日目

橿原考古学研究所が行なってきた発掘調査の出土資料が主に展示されています。埴輪や土器などの実物がたくさん並んでいました。

いろいろ見て、勉強になりました!

博物館見学後は、特急のアーバンライナーと、新幹線のぞみに乗って帰りました。

みんなと話をしながら楽しかったです。

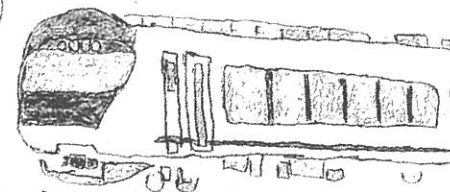
毎日がワクワクなことばかりで、いい気分でした!

グダグダ笑っていて
すみませんでした。

奈良ならではの風土は京都とは
違った風土が感じられました。

色んな電車に乗れてよかったです。

みんな写真が撮れて
よかったです!



先日仙台でワークショップやったとき、詩の朗読をしました。読んだのは長田弘さんの「ふろふきの食べ方」。ひとり一行ずつ読んだ後、「ひとりで全部読みたい人」と呼びかけたところ、ふたりほど前に出てきてくれて読みました。そのひとりが多夢多夢（福祉事業所）のメンバーしょうちゃんです。

企画をした千尋さんのブログ

『演劇ワークショップの最後に「詩を読みたい人いますか？」と高崎さんがたずねたところ、スッと自然に前に出てきてくれた、タムタムメンバーのしょうちゃん。

音楽に合わせて、とても丁寧に詩を読んでくれて、それをみんなでうっとりと聞き入りました。

ずーっと聞いていたい、豊かな時間でした。』

詩を朗読する、誰かに向かって声を出して詩を読む、ただそれだけのことが「ずーっと聞いていたい、豊かな時間」

を生み出したのです。

あの時しょうちゃんの周りにいた人達が「出てみたら」って声をかけたそうですが、声をかけたくらいでは人前で朗読はできません。やっぱりしょうちゃん自身が「読もう」という気にならないとこんなことはできません。

そうさせたのは、詩の言葉であり、朗読することで生まれる場のチカラだったのではないかと思います。それがこの奇跡のような時間を生み出した。

何よりも障がいのある人たちといっしょにやったからこそ生まれた豊かな時間。

障がいのある人達がいなければ、こんな時間は生まれませんでした。そのこの意味をしっかりと考えていきたいと思うのです。

高崎 明

NPO法人ぶかぶか

NPO法人ぶかぶか

検索



ベーカリーぶかぶか	045-921-0506	横浜市緑区霧が丘3-25-2-203
おひさまの台所	045-923-0277	霧が丘3-25-2-204
アート屋わんど	045-923-0282	霧が丘3-25-2-205
おかし工房にじろ	080-4634-2719	霧が丘5-26-2-201